

こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

最近よく眠れない

食事がおいしくない

何をするにもおっくう

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない...食事がおいしく食べられない...そんな時は、右記のサイトでストレスの状態をチェックしてみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト (厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

このような症状に注意

〈こころに現れる症状〉

- ・ 興味や喜びがなくなる。
- ・ 自信がなくなる
- ・ 気力がなくなる
- ・ 集中力、判断力の低下
- ・ 悲観的で自責的な考え方になる。

〈からだに現れる症状〉

- ・ 全身のだるさ
- ・ 息苦しさ
- ・ 動悸
- ・ 吐き気
- ・ 便秘
- ・ 下痢
- ・ 食欲不振
- ・ めまい感
- ・ 頭痛
- ・ 肩こり など

症状が出た場合、自分でできること

























- ・ ゆっくりと十分に休養を取りましょう。
- ・ 物事の考え方、見方を変えてみる。
完璧でならなければいけない→6割で十分！
もう1日しかない→あと1日もある！

など

それでもつらいときには・・・
誰かに相談してみよう

相談窓口のご案内

全国共通の相談窓口等

 	よりそいホットライン （年中無休・24時間 ☎ 0120-279-338 岩手・宮城・福島県からは☎ 0120-279-226） https://www.since2011.net/yorisoi/ ※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応しています。	
	こころの健康相談統一ダイヤル （相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。☎ 0570-064-556） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html	 こころの健康相談 統一ダイヤル
 	法テラス・サポートダイヤル （平日9～21時、土曜日9～17時 ☎ 0570-078374 メールは24時間受付） https://www.houterasu.or.jp/ ※法的トラブルの解決に役立つ法制度や、相談窓口のご案内	 法テラス・ サポートダイヤル
   	金融サービス利用者相談室 （平日10～17時 ☎ 0570-016811） https://www.fsa.go.jp/receipt/soudansitu/ ※電話、FAX、Web、文書（郵便）による相談にも対応	 金融サービス 利用者相談室
	子供のSOSの相談窓口 （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm	 子供のSOSの相談窓口
   	DV相談+（プラス） （電話・メール：24時間受付 ☎ 0120-279-889 チャット：12:00～22:00） https://soudanplus.jp/ ※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。	 DV相談+
	厚生労働省SNS相談 （受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html	 厚生労働省SNS相談
	厚生労働省支援情報検索サイト （悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。） http://shienjoho.go.jp/	 厚生労働省 支援情報検索サイト